

EL ESTRÉS Y SU RELACION CON LAS ENFERMEDADES (1)

Nuestro cuerpo es un sistema muy complejo y cuando una de sus partes pierde su homeostasis, no sólo esa parte se ve afectada sino que todo el organismo.

De acuerdo a los últimos estudios y análisis existiría un sólo origen para múltiples enfermedades, estamos hablando de aproximadamente un 80 a un 90 porcientos de ellas y este origen sería el estrés.

El estrés del latín stringere (apretar) es un proceso fisiológico natural del ser humano que se pone en funcionamiento frente a situaciones de vida que se requiere una alta concentración de energía para hacer frente a situaciones de peligro. O sea es una reacción natural del medio ambiente interno de una persona frente al medio externo. Por lo tanto desde esta mirada podemos pensar que es muy bueno tener de nuestro lado el estrés ya que es una activación de nuestro sistema de defensa que nos protege contra eventuales situaciones donde nuestras vidas corren peligro. Esto también lo podemos llevar a nuestros estados voluntarios de activación por ejemplo cuando necesitamos incrementar nuestro rendimiento académico, deportivo, o en nuestro trabajo.

El encargado de activar este sistema de energía es el Sistema Nervioso Simpático que pone la alerta frente a la necesidad. Todo nuestro organismo se activa, en una intensidad determinada de acuerdo al tipo de situación que debemos enfrentar. Debido a que nuestro cuerpo no puede mantener estas condiciones estresantes por mucho tiempo, el sistema Nervioso Parasimpático tiende a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas y biológicas normales recuperando su homeostasis.

Pensemos un instante en una depresión, que es un patrón de síntomas complejos que involucra a muchas parte del funcionamiento de nuestro cuerpo, factores hereditarios y ambientales van a sumar cada día un cumulo

de sensaciones, emociones, pensamientos, conductas, actitudes, que llevan a la persona a un estado de agotamiento general, ahora si este patrón se mantiene por mucho tiempo la depresión se transforma en un estado crónico.

Teniendo esta mirada simple, de lo que significa el estrés como parte del funcionamiento normal de nuestro organismo, y a la vez cómo ésta energía se mantiene por mucho tiempo se transforma en un enemigo para el bienestar y salud de todas las personas. El ser humano es un sistema complejo, que logra sus niveles óptimos de funcionamiento cuando accede a niveles altos de consciencia de sí mismo y de su entorno, lo cual lo llevará a mantener el equilibrio de todo su organismo de manera constante, es como conectar y desconectar, un gran aprendizaje para una vida más saludable.

Qué podemos hacer frente al estrés

Si estamos tratando de combatir las enfermedades, y no lo hemos logrado o sentimos que en un principio nos da la sensación de que vamos por buen camino, pero luego todo se derrumba, es por qué simplemente no estamos yendo por buen camino. Primero debemos pensar que nuestro sistema está hecho para que funcione de manera perfecta, y cuando hemos acumulado por mucho tiempo la energía del estrés, éste deja de funcionar a mil motores y comienza a funcionar cada vez con menos energía, es como un gran engranaje donde cada vez se van estropeando más y más funciones, haciendo que el sistema se sienta debilitado, perdiendo su capacidad de reconstruirse a sí mismo.

¿Cómo nos ayuda Neurofeedback? Cuando nuestro organismo entra en un estado de estrés se genera un desequilibrio de todas las funciones de nuestro organismo, Neurofeedback es una técnica terapéutica no invasiva que ayuda a nuestro cerebro a autorregularse, esto nos ayuda a generar un mayor aprendizaje y aprovechamiento de nuestro potencial cognitivo y emocional, a medida que se va avanzando en el trabajo terapéutico la persona es capaz de recuperar la armonía, y enfrentar la vida de una manera más consciente eficiente y tranquila.

**Ana María Muñoz Araya/Psicóloga Clínica Acreditada-Neurofeedback
Hipnosis Clínica- Terapeuta Floral**